

Optikertipp

Berufsbild
Augenoptiker:in

Svea Meier

Man muss keine Brille tragen, um den Beruf Augenoptiker:in zu lernen. Notwendig sind hingegen Sinn für Ästhetik, Freude am Umgang mit Menschen, Einfühlungsvermögen und handwerkliches Geschick. Auch ein gepflegtes Auftreten ist unverzichtbar.

Interessanter und vielfältiger Beruf

Der Beruf Augenoptiker:in ist ein sehr abwechslungsreicher und spannender Beruf. Die Lehrzeit im Geschäft mit Berufsschule für die Grundausbildung beträgt drei Jahre. In diesem Beruf steht der direkte Kontakt mit Menschen im Vordergrund, einerseits natürlich die Kundinnen und Kunden, andererseits, und nicht weniger wichtig, auch die Arbeitskolleginnen und -kollegen. Die Freude an der Kommunika-

tion mit Menschen ist daher eine wichtige Grundvoraussetzung.

Zu den Aufgaben in diesem Berufsfeld gehört aber auch die Arbeit in der Werkstatt und administrative Aufgaben was handwerkliches Geschick und den Umgang mit technischen Geräten und Computern verlangt. Das Berufsfeld Augenoptiker:in ist sehr verantwortungsvoll. Die Kundinnen und Kunden erwarten eine fachlich kompetente Beratung bei der Wahl ihrer Brille oder Brillengläser oder bei Fragen zu gutem Sehen. Neben dem Faktischen, also die Korrektur der Sehstärke, geht es dabei auch um das äussere Erscheinungsbild der Kundschaft.

Flair für Ästhetik

Brillen sind ein Teil der Mode, prägen den Typ der Trägerin oder des Trägers, haben grossen Einfluss auf deren Wohlbefinden je nach Einsatzbereich. Entsprechend braucht es ein Flair für Ästhetik, was wiederum Einfühlungsvermögen verlangt. Zudem braucht es Interesse für Gesundheit und eine exakte Arbeitsweise. In jedem Fall ist die Berufslehre Augenoptiker:in eine sehr gute Wahl für junge Menschen, die sich von den aufgeführten Anforderungen angesprochen fühlen.



Dieser Lehrberuf hält viele Karrierechancen innerhalb des Berufsfelds bereit. Weitere Infos auf www.vbao.ch

Svea Meier

Geschäftsführerin von Federer Augenoptik, Buchs,
E-Mail: svea@federerbuchs.ch

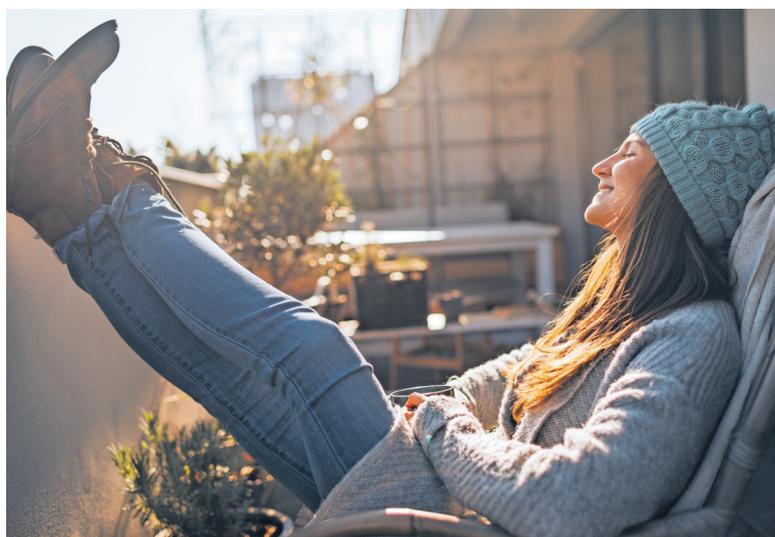
Dem Lichtmangel in der kalten Jahreszeit entgegenwirken

Die **Dunkelheit und die kurzen Tage im Winter** schlagen vielen Menschen aufs Gemüt. Ein Lichtmangel kann sich aber nicht nur seelisch bemerkbar machen, sondern auch körperliche Beschwerden hervorrufen.

Das Sonnenlicht ist wichtig für die Gesundheit und ein Lichtmangel kann sich negativ auf den Körper auswirken. Viele Menschen fühlen sich gerade im Winter, wenn die Tage kürzer und grau sind, müde und haben schlechte Laune. Laut Experten leiden sogar über zehn Prozent der Menschen in der dunklen Jahreszeit unter einer saisonalen Depression. Ein Lichtmangel schlägt aber nicht nur auf das Gemüt, er kann auch körperlich krank machen.

Die innere Uhr spielt bei Lichtmangel verrückt

Das Licht ist ein wichtiges Zeitsignal für den Körper und richtet den gesamten Tagesverlauf für ihn aus. Die sogenannte «innere Uhr» ist in jeder einzelnen Zelle des Körpers vorhanden und sorgt dafür, dass die Organe optimal arbeiten und ihre Funktionen aufeinander abgestimmt werden. Bei zu wenig Licht wird dieser Prozess gestört. Die Zellen geraten aus dem Takt, und das hat Folgen für die Gesundheit und den Energiehaushalt. So kann ein Lichtmangel Depressio-



In der dunklen Jahreszeit hilft das Sonnenlicht, den Winterblues zu vertreiben und die Stimmung zu heben. ISTOCK

nen begünstigen sowie Stoffwechsellkrankheiten und sogar einige Krebsarten fördern.

Das Tageslicht ist für das Immunsystem unerlässlich. Es wirkt aktivierend und hebt die Stimmung. Sobald der Körper dem Licht ausgesetzt wird, schüttet er weniger vom Schlafhormon Melatonin aus und setzt dafür Wohl-

fühlhormone wie das Serotonin frei. Dadurch nimmt die Müdigkeit ab und die Stimmung steigt.

Das Sonnenlicht braucht der Körper des Weiteren auch, um das wichtige Vitamin D zu bilden. Dieses stärkt das Immunsystem und wird auch dazu benötigt, um Kalzium aus der Nahrung in Knochen und Zähne einzubauen. Ein lang-

fristiger Vitamin-D-Mangel kann schwerwiegende Folgen haben. Es kann zu einer Abnahme der Knochendichte und Knochenschmerzen führen. Bei einem Vitamin-D-Mangel heilen auch die Knochenbrüche langsamer ab. Es kann ebenso zu Atemwegsinfekten, Stimmungsschwankungen oder Depressivität kommen.

Sonnenlicht ist die wichtigste Vitamin-D-Quelle

Über die Nahrung kann der Vitamin-D-Bedarf nur zu 10 bis 20 Prozent gedeckt werden. Die restlichen 80 bis 90 Prozent muss der Körper unter dem Einfluss von Sonnenlicht selbst produzieren. Die Lichtstärke im Winter reicht jedoch nicht aus, um grosse Mengen von Vitamin D zu produzieren. Deshalb greift der Körper auf die Vitamin-D-Reserven zurück, die er im Sommer gebildet und gespeichert hat. Eine kleine Menge an Vitamin D kann jedoch auch im Winter produziert werden. Dazu sollte man das Tageslicht so oft wie möglich nutzen und sich draussen an der frischen Luft bewegen. (kal)